

Dieta del 8° y 9° mes de vida.

Nos acercamos un poco más al año de edad, y en esta ocasión y durante estos meses, tu bebé tendrá algunas variantes en su dieta, principalmente en las carnes. Aquí es donde empezará con la “famosa” segunda etapa de su alimentación, ya su alimento ya **deberá se picado**, a diferencia de los meses anteriores que su alimento era colado, recuerdas??.

Antes de comenzar con los ejemplos que te daremos de alimentos nuevos en este mes, te queremos comentar que el requerimiento calórico diario que tu bebe necesita va de unas 850 a 900 calorías. También debes recordar, que el horario de los alimentos ya lo determinas tú, y la cantidad del alimento siempre lo decide tu bebé.

Los alimentos que se encuentran permitidos en este mes, **además de los que ya probó** tu bebé el mes pasado, son los siguientes:

- **Frutas:** Manzana, pera, plátano, guayaba, uva verde, durazno, mango, papaya, melón, ciruela.
- **Verduras:** papa, calabaza, chayote, espinaca, ejote, chícharo, zanahoria, espárragos, brócoli.
- **Cereales:** solo arroz o maíz
- **Leguminosas:** frijoles, lentejas, alubias y garbanzo.
- **Carne:** pollo cocido y res
- **Caldo:** pollo, res y frijoles
- **Leche:** la recomendada por tu médico.

A continuación te mostramos un ejemplo de dieta para este mes:

-**Desayuno:** Seno materno y/o leche recomendada por tu médico; fruta y caldo

-**Media mañana:** fruta

-**Comida:** Seno materno y/o leche recomendada por tu médico; verduras, caldo y carne.

-**Media tarde:** Fruta o cereal de arroz

-**Cena:** Seno materno y/o leche, caldo con tortilla.

RECUERDA!!!:

- La carne y los vegetales deben ser cocidos al vapor **sin sal**.
- Te recomendamos dar una fruta y verdura 3 días de la semana y después cambiar a otro.
- **Fruta prohibidas hasta DESPUES del año de edad:** piña, naranja, limón, fresa, kiwi
- El cereal de trigo no te lo recomendamos hasta después del año de edad.
- **TIEMPO DE PONERSE AL CORRIENTE!!.....COMO VAN LAS VACUNAS DE TU HIJ@??**

Recuerda que siempre estamos a tu disposición a la hora que lo necesites, tienes nuestros datos, estamos siempre para tu familia.

Recuerda que siempre estamos a tu disposición a la hora que lo necesites, tienes nuestros datos, estamos siempre para tu familia.